

Олена Глівінська, Н. М. Мирончук. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ // Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти : збірник наукових праць / за заг. ред. д.п.н., проф. С. С. Вітвицької, к.п.н., доц. Н. М. Мирончук. – Житомир, 2015. – С. 209-215.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

Навчання у вищому навчальному закладі для сучасної молоді людини – один із найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг ВНЗ. Основний вид діяльності студента – професійне навчання – стає більш складним за формами та змістом, а тому підвищує вимоги до особистості. Актуальним проблемам адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці вітчизняних (В. Л. Кікоть, В. А. Петровський, О. В. Симоненко, Т. В. Середа, О. І. Гончаров, А. Д. Ерднієв, М. І. Лісіна, А. В. Фурман) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та ін.). В окремих психолого-педагогічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О. І. Борисенко, А. В. Захарова, В. А. Кан-Калік, М. В. Левченко, Н.М. Мирончук, О. Г. Мороз, В. С. Штифурак та ін.). Увага дослідників переважно зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які спричиняють процес як адаптації, так і дезадаптації першокурсників. Під соціально-психологічною адаптацією більшість учених розуміють пристосування індивіда до нових умов соціального довкілля та його результат. Уміння адаптуватися за різних обставин характеризує процес становлення і розвитку особистості, її професійного зростання. У випадку ж її дезадаптації порушується не лише особистісно-професійний розвиток, а й знижуються психофізіологічні можливості організму, погіршується стан здоров'я [2, с. 33].

Таким чином, мета статті полягає у тому, щоб охарактеризувати труднощі й фактори соціальної адаптації студентів першого курсу.

Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є вирішальним чинником вдалого розвитку молоді людини, а в майбутньому – фахівця з вищою освітою. У ВНЗ процес навчання першокурсників налагоджується непросто, характеризується великою динамічністю психічних процесів і станів, які зумовлені зміною соціального довкілля. Зокрема, вступ до навчального закладу в значної частини молоді супроводжується дезадаптацією, що спричинена новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Усе це вимагає від першокурсника зосередженості на своїх можливостях для успішного входження в нове оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так одні автори розглядають адаптацію як процес, результат *“пристосування”*, а інші як *“взаємодію”* людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини і середовища.

Психологічна адаптація розуміється як один із провідних чинників і як необхідна умова соціалізації. Саме так її розглядав Л. С. Виготський, аналізуючи процес входження дитини у нові соціальні ситуації та процес формування у неї певного ставлення до суспільного оточення [3, с.43]. На нашу думку, процес адаптації передбачає, перш за все, *активність* самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку першокурсника) з новими людьми й обставинами.

Характеризуючи роль соціальних чинників у процесі адаптації, І. Л. Мушарапова підкреслює, що вони, по-перше, об'єктивно впливають на людину, подібно до біологічних факторів, по-друге, діють на біологію людини не прямо, а трансформуючись через «нейропсихологічну сферу», по-третє, в механізмах, засобах і способах адаптації, у відновленні, де періодично порушується рівновага системи «людина-середовище», вони відіграють вирішальну роль [6, с. 59].

За Л. Філіпсом, адаптованість виражається двома типами відповіді на вплив середовища:

а) прийняття та ефективна відповідь на її соціальні очікування, з якими зустрічається кожен згідно зі своїм віком і статтю. Таку адаптованість Л. Філіпс вважає вираженням комфортності до тих вимог (норм), які суспільство пред'являє до поведінки особистості.

б) у більш специфічному понятті адаптація не зводиться просто до прийняття соціальних норм; вона означає гнучкість та ефективність при зустрічі з новими й потенційно небезпечними умовами, а також здатність надавати подіям бажане для себе спрямування. Така адаптованість може спостерігатися у всякій діяльності [3, с. 27].

Студентський вік припадає на час фізичного розквіту особистості. Організм молодшої людини має значну працездатність, високий рівень функціональної активності та витривалості. До 18–20 років завершується формування вегетативних функцій. У цьому віці спостерігається найбільша пластичність і переключення у формуванні складних психомоторних та інших навичок [5, с. 35].

Цей період збігається з періодом юності й відрізняється складністю становлення особистісних рис. Розвиваються такі якості особистості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, уміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем – сенс буття, життєві цілі, спосіб життя, любов, вірність тощо. Тому важливо, як зазначав вітчизняний педагог К. Д. Ушинський, щоб матеріал, який у цей період вливається в душу молодшої людини, був якісний [5, с. 36].

Унаслідок набуття нового соціального статусу (студент вищого навчального закладу) формується почуття відповідальності за свою поведінку, навчання і громадську роботу.

Але маємо констатувати, що адаптація студентів-першокурсників в умовах нового середовища, в умовах нової системи освіти у вищих навчальних закладах не завжди проходить успішно.

За дослідженням С. С. Вітвицької, процес адаптації першокурсників в умовах ВНЗ (бесіди, анкетування, спостереження) на сьогодні дозволяють виділити такі *труднощі*:

- переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;

- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;
- пошук оптимального режиму праці й відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи;
- невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, каталогами, довідниками, показниками [1, с.121].

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині й школі.

Процес адаптації студентів проходить на декількох рівнях «пристосування»: до нової системи навчання; до зміни режиму; до входження в новий колектив.

Особливої уваги у ВНЗ потребують студенти-першокурсники, оскільки звична для них організаційна модель навчання відрізняється від навчання у вищій школі. Студенту-першокурснику доводиться пристосовуватися до нових вимог, які ставить перед ним вища школа і водночас до нових соціальних обставин спілкування з ровесниками та педагогами, форм і методів навчання (самостійної роботи, групових форм взаємодії та ін.) та побуту (відсутність звичного родинного кола, матеріальні труднощі, складність проживання в гуртожитку тощо). Вищий навчальний заклад має докласти усіх зусиль для створення оптимальних умов для адаптації першокурсників. Ідеться про кваліфіковану допомогу в організації та плануванні самостійної навчальної роботи; озброєння студентів першого курсу знаннями про інноваційну культуру навчальної праці; освоєння сучасних освітніх технологій; ознайомлення їх із особливостями методики самостійної роботи з кожної наукової дисципліни; формування потреби до самовдосконалення; забезпечення контактів викладачів і студентів [5, с. 37].

Нами було опитано 270 студентів-другокурсників Житомирського державного університету імені Івана Франка з метою виявлення ступеня їх адаптації до умов зміненого середовища життя. У числі опитуваних студенти, які проживають у гуртожитку, – 150 чоловік, вдома – 56 чоловік, знімають квартиру чи кімнату – 64 чоловіки. Результати вивчення ступеня адаптації другокурсників є такими. 38,6 % респондентів з числа тих, хто проживає у гуртожитку, зазначили, що процес адаптації для них пройшов легко, однак 62 % респондентів труднощі адаптації переживають ще й досі. Близько 52 % студентів, для яких умови проживання не змінилися (живуть у сім'ї батьків), адаптувалися до нових умов швидко, й для 48 % цей процес є не досить легким. Щодо тих, які знімають квартиру (один чи з друзями), лише 34,5 % респондентів легко звикли до нових умов, а 65,5 % при цьому відчували певні труднощі.

Таким чином, 39 % студентів другого курсу стверджують, що процес адаптації для них пройшов легко, натомість 61% респондентів наголошують на складності процесу звикання до нових умов, й частина з них ще й досі не адаптувалися повністю.

Серед проблем, які спричиняють труднощі адаптації, визначаються наступні: дидактичні – пов'язані з навчанням (режим навчання, кількість завдань, незручний розклад) – 56,3 %; соціально-побутові (проживання в одній кімнаті з новими людьми, спільне майно, їжа, розподіл обов'язків, незручності проживання, несприятливі умови для підготовки до занять) – 66,7 %; психологічні (відвикання від дому, проживання в новому місті, ставлення викладачів, самостійність, розподіл коштів) – 45,3 %; комунікативні (спілкування з одногрупниками, з педагогами) – 26,7 %.

Новою і не зовсім звичною для студентів виявилася кредитно-модульна система організації навчального процесу, яка відрізняється від шкільного навчання й вимагає іншої системи опрацювання інформації, отримання балів, підготовки до занять, засобів оцінки й контролю.

Респонденти називають також ситуації, які для них виявилися неприємними, неприйнятними і навіть шокуючими. Серед таких:

навчальні: зміни розпорядку дня; раптові зміни в розкладі (поява незапланованих навчальних пар); неочікувані контрольні, заліки; складання іспитів; нескладення іспиту, позбавлення стипендії, написання великих за обсягом рефератів за короткий проміжок часу, запровадження кредитно-модульної системи навчання;

пов'язані із взаєминами в групі: егоїстичність, індивідуалізм одногрупників, суперечки в кімнаті, недружелюбні стосунки з викладачами, зухвалість, зверхність у ставленні одногрупників;

особистісні: невміння правильно розподілити час, неспроможність знайти спільну мову з одногрупниками, потреба відповідати привселюдно, несправедливість викладачів у оцінюванні знань студентів, самовпевненість окремих одногрупників, виклик до декана в кабінет, самостійне проживання без батьків;

побутові умови: відсутність гарячої води, раптове припинення подачі води на кілька днів, відмова в поселенні в гуртожитку, проживання в чотиримісній кімнаті шістьох-сімох чоловік, невміння користуватися газовими плитами, поселення в кімнату зі старшокурсниками; брудні аудиторії, погане освітлення, холодні приміщення; приїзд до місця навчання з пересадками.

Для студентів, які проживають у сім'ї, труднощі адаптації пов'язані з новим навчальним середовищем, середовищем спілкування, однак не стосуються побуту чи матеріальних проблем, які часто вказуються студентами, що проживають у гуртожитку чи знімають квартиру. Останні важкими для себе виявили правила проживання в одній кімнаті з іншими людьми, проблеми в підготовці до занять через присутність інших, спільний побут, розподіл обов'язків, а також труднощі навчання. До названих труднощів студенти, які знімають квартиру, додають проблеми матеріального характеру, пов'язані з нестачею коштів, потребою вміти розподіляти фінанси тощо.

Проведений нами зріз засвідчує, що значні труднощі, наряду з проблемами побутового характеру та міжособистісної взаємодії, становить освоєння нової системи навчання, адаптація до вимог викладачів та великий обсяг самостійної роботи. Це свідчить про те, що відмінності шкільного навчання від навчання у ВНЗ – основні труднощі, з якими стикається першокурсник. На нашу думку, у взаємозв'язку школа – вищий навчальний заклад має бути розроблений механізм підготовки старшокласника до навчання у вищому навчальному закладі. Крім того, куратори та студентська громада вищого навчального закладу мають сприяти адаптації першокурсників до навчання.

Розв'язання проблеми адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі потребує й вивчення та врахування чинників, які вплинули на вибір професії. Серед таких яскраво виражені інтереси, схильності, прагнення бути корисним суспільству, обов'язок соціального служіння, соціальний престиж професії, авторитет навчального закладу, набуття знань для розв'язання особистих проблем, рекомендація інших людей тощо. Хибність мотивів вибору гальмує процес професійного зростання та адаптації студентів у середовищі вищого навчального закладу. Розмитість уявлення про перспективи життєвого шляху, несформованість цінності майбутньої професійної діяльності може бути причиною

розгубленості, напруженості, емоційної нестабільності студентів, що потребує професійної саморегуляції [4, с. 85].

Узагальнюючи викладене, зазначимо, що формування повноцінного фахівця здійснюється лише за умови його благополуччя, особистісного комфорту, ціннісного ставлення до себе і фаху, який здобувається, позитивного емоційного стану. Тому проблеми студентської адаптації вимагають як удосконалення умов його побуту та навчання, так і ціннісного ставлення до особистості студента. Серед напрямів педагогічної підтримки, спрямованих на вирішення проблеми адаптації студентської молоді, виокремимо такі:

- формування позитивної мотивації студентів до змісту професійно-педагогічної підготовки;

- методично обґрунтована організація навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі;

- організація позаурочної діяльності студентів з метою оптимізації їх міжособистісного спілкування, створення умов для виявлення їх здібностей, обдарованості, індивідуального самовираження, самоутвердження, активного залучення до громадського життя групи та факультету;

- активізація роботи викладачів та кураторів груп у напрямку виявлення та подолання труднощів адаптації;

- формування ціннісного ставлення у викладачів вищого навчального закладу до особистості студента, врахування індивідуальних характеристик та надання допомоги студентам у виробленні їх індивідуальної життєсміслові програми.

Список використаних джерел

1. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: підручник / С.С.Вітвицька. – [3-тє вид., випр. й доповн.]. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – С. 121.

2. Дмитриев В.Ю. Опыт социально-психологического скрининга факторов адаптивной активности студентов педагогического ВНЗ / Дмитриев В.Ю. // Вісник Чернігівського держ. педагог. унів.: Психологічні науки. – Чернігів, 2002. – С. 25-37.

3. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посібник / Левківська Г. П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. – К., 2001.

4. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. – К., 2013. – Вип. 79. – С. 82-85.

5. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. посібник / М. М. Фіцула. – [2-ге вид., доповн.]. – К.: «Академвидав», 2010. – С. 35-46.

6. Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №8.